

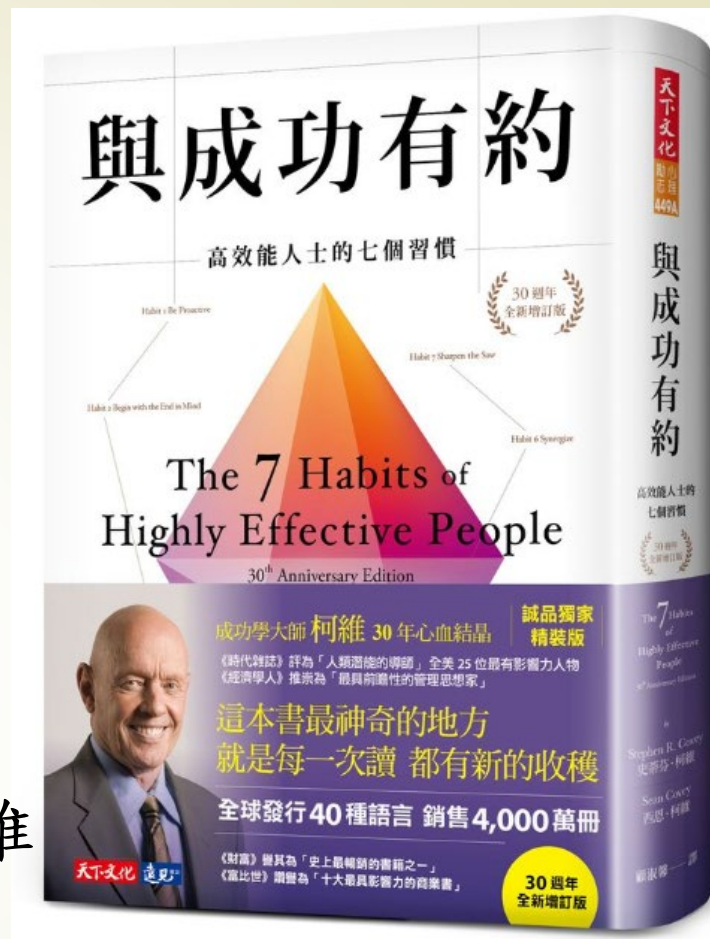
與成功有約： 高效能人士的 七個習慣

作者：史蒂芬·柯維 / 西恩·柯維

譯者：顧淑馨

出版社：遠見天下文化出版股份有限公司

出版日期：2020/10/30(30週年全新增訂版)
(2024/1/9 第十版第28次印行)



一、前言(思惟習慣)

(一)何謂成功 → **完成**

→ 在未來(晚年時)能不後悔

→ **每天**能不後悔(**把握當下**)

→ **自我實現**

→ **自我超越**



Maslow 需求層次理論 (1943年)

一、前言(思惟習慣)

(二)真正認識你自己

- 1、品德與個人魅力孰重？
- 2、**怎麼想**比**怎麼做**重要



老嫗還是少婦？

一、前言(思惟習慣)

(二)真正認識你自己

1、品德與個人魅力孰重？

2、**怎麼想**比**怎麼做**重要

(以貌取人，老→少)



老嫗還是少婦？

一、前言(思惟習慣)

(三)你不需要暴發戶式的成功

→循序漸進式的成長

→成功，從承認無知(0)開始(杯茶禪理)

→真正擁有便會懂得分享 →完成



二、七個習慣

一：主動積極

二：以終為始

三：要事第一

四：雙贏思維

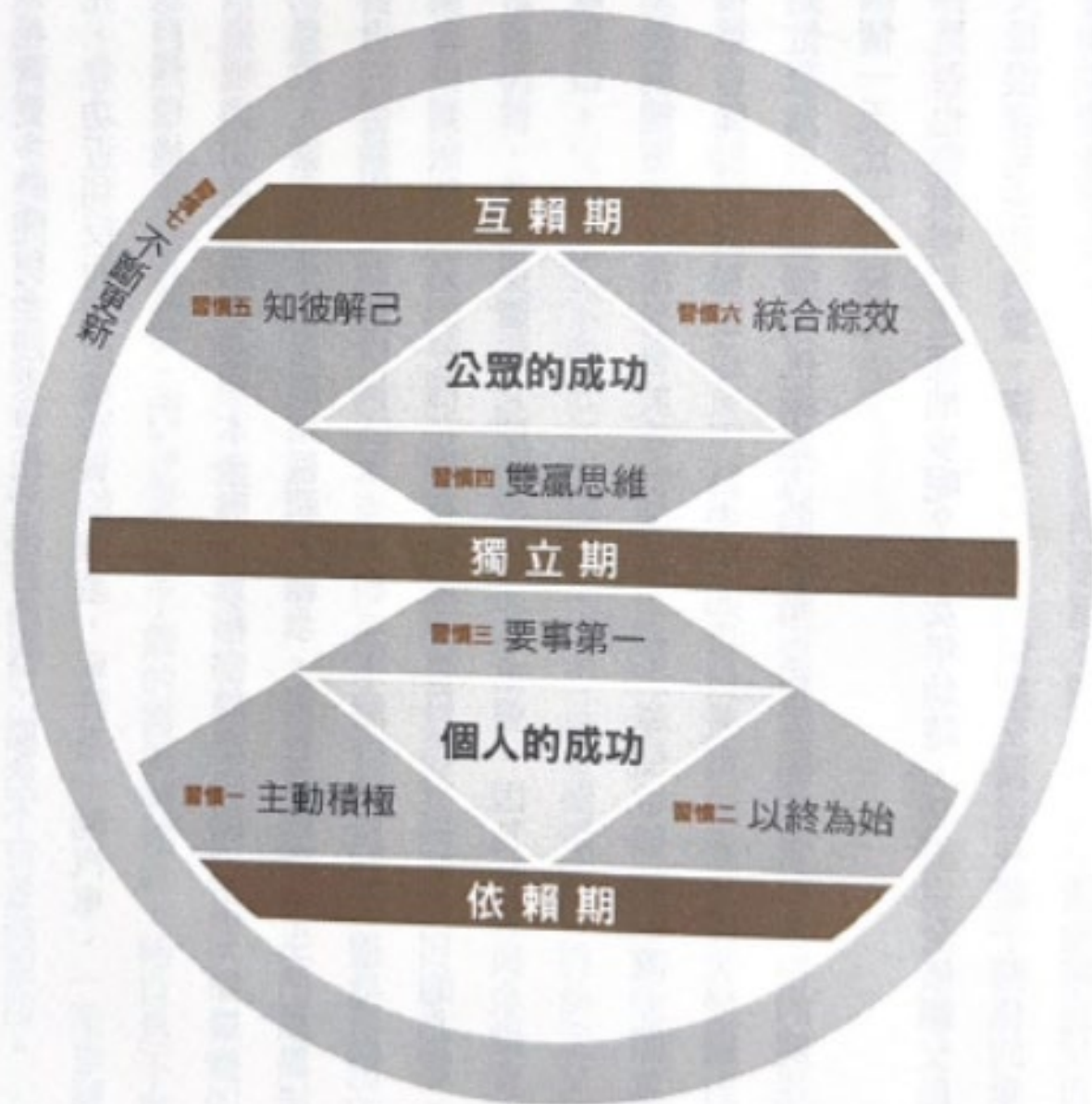
五：知彼解己

六：統合綜效

七：不斷更新

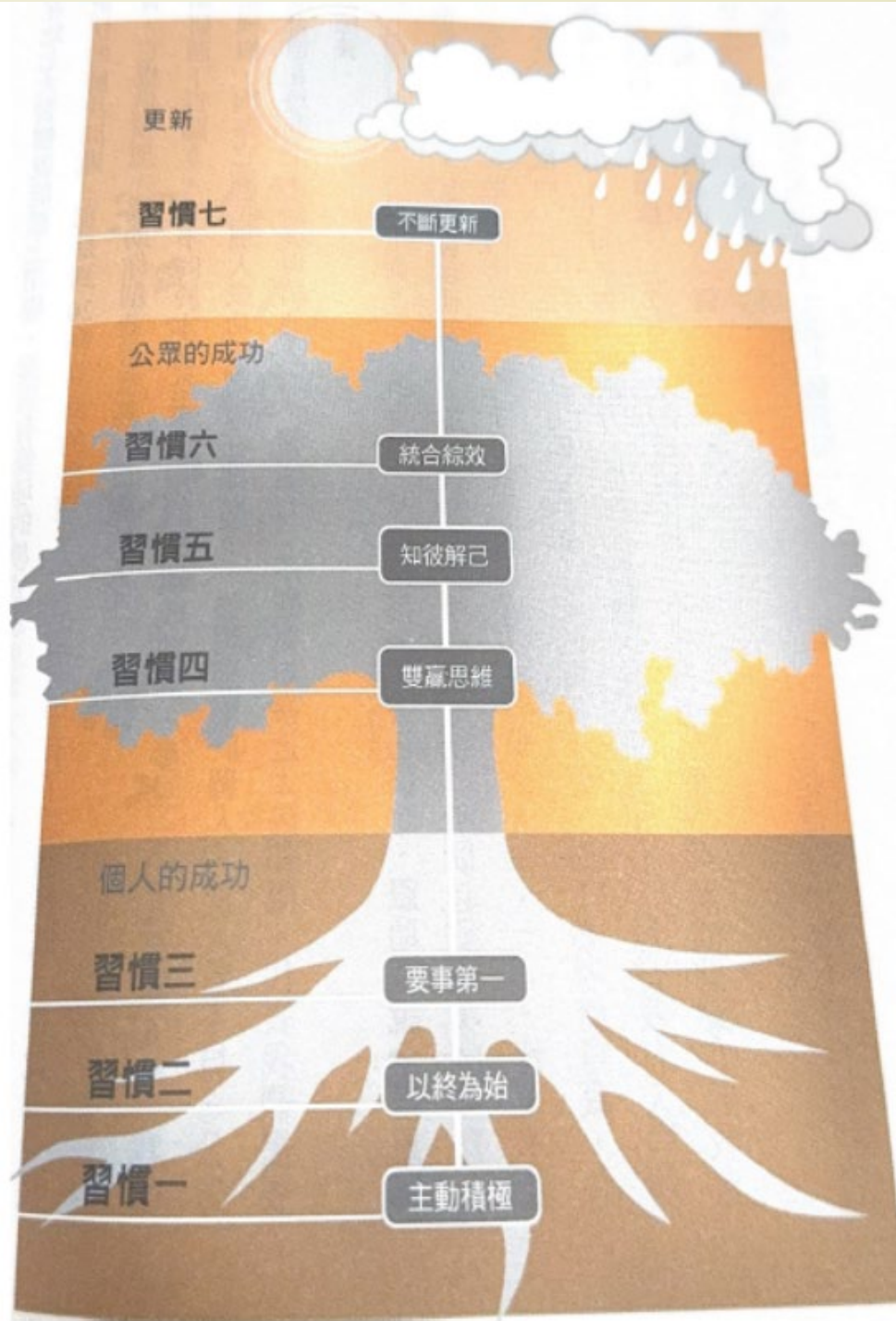
連續的成長

持續的成熟



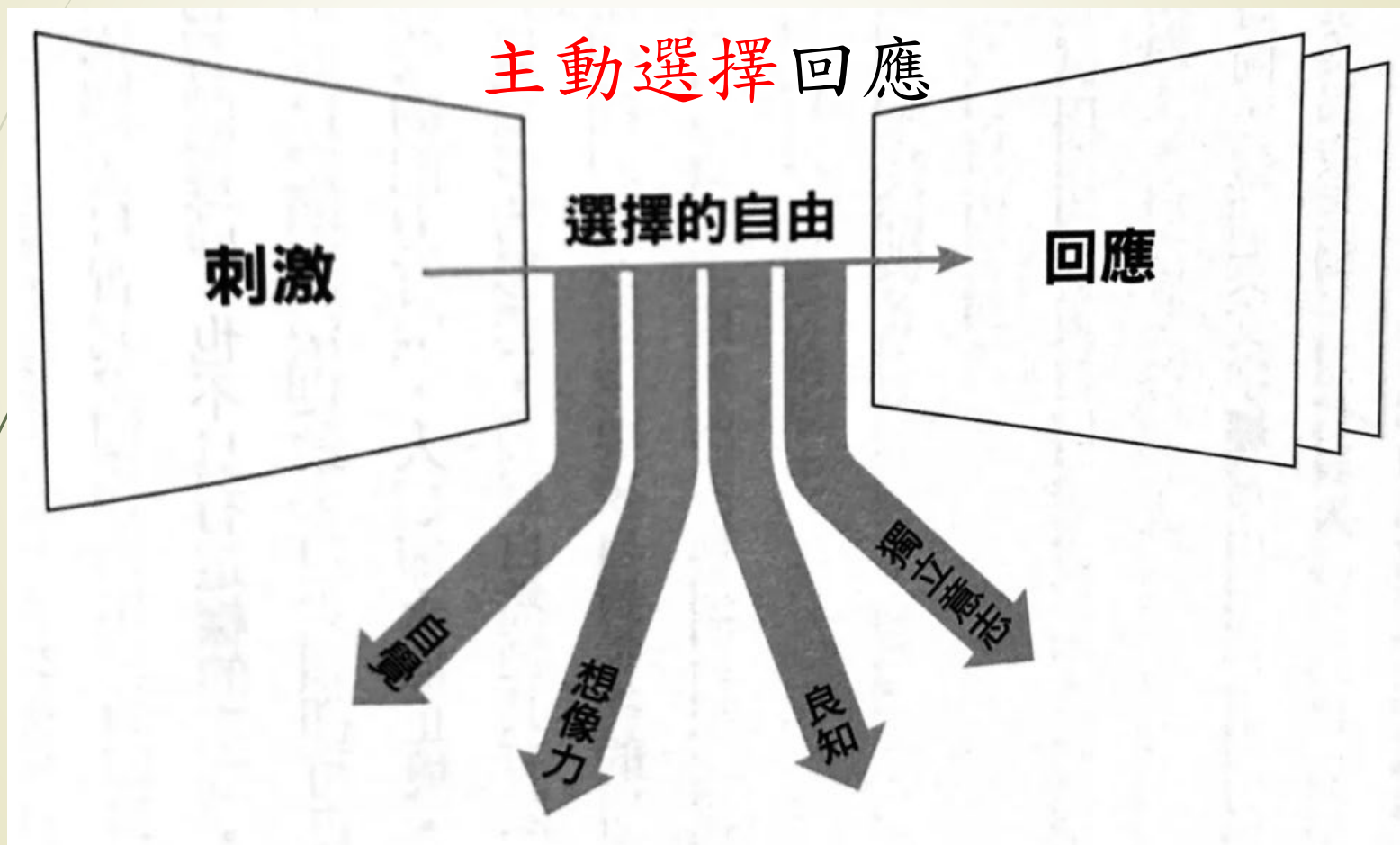
二、七個

七個 習慣樹



二、七個習慣

(一) 主動積極



二、七個習慣

(一) 主動積極

→ 掌握可控

→ 不抱怨



二、七個習慣

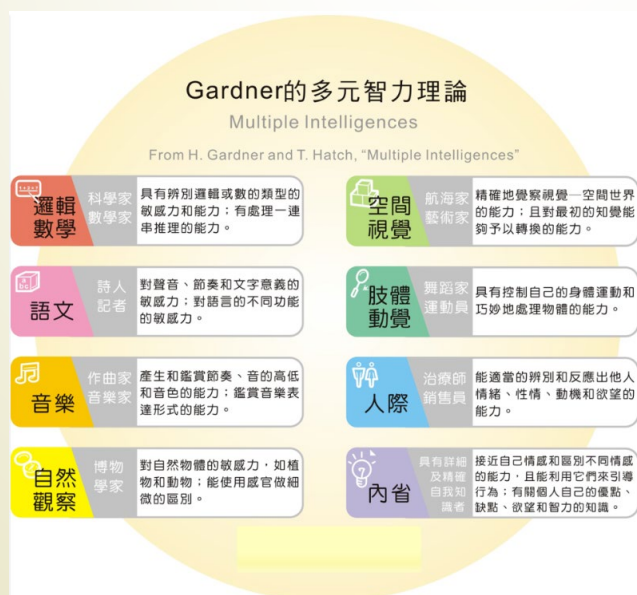
(二)以終為始→目標/願景

→反思Q:在自己的喪禮時，想獲得何評價？

→參考Q:「你擅長什麼？」

「你覺得自己該做的事？」


「如果不受限制你想要做什麼？」





Gardner的多元智力理論


Multiple Intelligences


From H. Gardner and T. Hatch, "Multiple Intelligences"


 **邏輯數學** 科學家
數學家 具有辨別邏輯或數的類型的敏感力和能力；有處理一連串推理的能力。


 **空間視覺** 航海家
藝術家 精確地覺察視覺—空間世界的的能力；且對最初的知覺能夠予以轉換的能力。


 **語文** 詩人
記者 對聲音、節奏和文字意義的敏感力；對語言的不同功能的敏感力。

 **肢體動覺** 舞蹈家
運動員 具有控制自己的身體運動和巧妙地處理物體的能力。

 **音樂** 作曲家
音樂家 產生和鑑賞節奏、音的高低和音色的能力；鑑賞音樂表達形式的的能力。

 **人際** 治療師
銷售員 能適當的辨別和反應出他人情緒、性情、動機和欲望的能力。

 **自然觀察** 博物學家 對自然物體的敏感力，如植物和動物；能使用感官做細微的區別。

 **內省** 具有詳細及精確自我知識者 接近自己情感和區別不同情感的能力，且能利用它們來引導行為；有關個人自己的優點、缺點、欲望和智力的知識。

二、七個習慣

(三) 要事第一

先做**急又重要**

→ **急**而不重
+ **重**而不急

→ 不急又不重要



二、七個習慣

(三) 要事第一

Plan

Do

Check

Act

循環式

品質

管理

找出問題原因，
制定「改善計畫」

1. 定義問題與目標
2. 制定計畫
3. 選出最佳方案



針對落差原因，
修正與調整

1. 標準化或重啟循環
2. 吸取他人經驗
3. 擴及整體



依據計畫，
馬上採取行動

1. 別等問題浮現才改善
2. 將進度與成果「可視化」
3. 從小地方著手



檢討計畫與成果
邊執行、邊改善

1. 檢視推動PDCA的「目標」
2. 順利與否，都要分析原因
3. 適時「喊停」

圖 23 規劃長程目標



圖 24 規劃每週目標



二、七個習慣

(四) 雙贏思維

書中建議4步驟：

- 1、從對方觀點看問題，誠心了解他人的需要與顧慮
- 2、認清關鍵問題與彼此的顧慮
- 3、尋求彼此都能接受的結果
- 4、商討上述結果的各種可能途徑
→ 折衷、異中求同、同中存異



老嫗還是少婦？

二、七個習慣

(五) 知彼解己

書中：「人人都希望被了解，
也亟於表達自己，卻疏於傾聽。」

以下 4 步驟實踐同理心溝通：

- 1、複述語句
- 2、加入解釋，用自己的語句去表達理解
- 3、摻入個人感覺
- 4、加以解釋，並帶有感情

二、七個習慣

目標：

發揮 $1+1>=2$ 的效用

(六) 統合綜效

- 須先學會「珍視每個人的差異」
- 同時你要相信一切都有「第三選擇」
- 五步驟實踐統合綜效：

- 1、確定所面對的問題或機會
- 2、了解別人的看法
- 3、表達我的看法
- 4、開始腦力激盪
- 5、找出高明方案



這幅圖很好，很喜歡這段話，與大家分享：

高素質的人，人幫人，幫來幫去幫自己，互相成就了彼此。

二、七個習慣

(七)不斷更新 → 完成

→ 個人獨立不代表真正的成功，
圓滿人生還須追求公眾的成功。

- 1、生理：健康。可從運動、飲食、睡眠改善。
- 2、靈性：價值體系。可試著去冥想，藉由沉澱心思來理清人生目標。
- 3、心智：知識面。像是讀書、寫作都是釐清思路很好的方法。
- 4、社會情感：與他人的互動。可從生活著手，不斷磨練待人處事之道。

三、實作練習

(一) 以終為始配合要事第一

- 1、先設立人生/階段目標
- 2、列出如何達到此目標的方法、路徑
- 3、由近而遠的時間，規劃落實

(二) 時空寶盒

→ 規劃1~3年學業、生活等目標

四、結語歸納

摘要轉換：

主動可控不抱怨，

循序達標要事先，

共好溝通共情信，

統合綜效更新傳。

→ 感恩無悔、把握當下



一、本書特色

1. 全球出版史上最暢銷的書之一，四千萬讀者共鳴推薦。

職場工作者必讀、提升領導力必讀、追求心靈成長者必讀。

2. 繁體中文版暢銷逾40萬冊，影響力擴及商業職場、高階管理、團隊組織、學校教育、家庭親子……等。

3. 《與成功有約：30週年全新增訂版》新增「七個習慣」的實例與實踐方式，讀者更易落實及受益。

二、本書重要概念摘要

七個習慣，與成功有約

- 1、**主動積極** → 擴大影響力
- 2、**以終為始** → 釐清人生定位
- 3、**要事第一** → 找到目標與方法
- 4、**雙贏思維** → 創造最大價值
- 5、**知彼解己** → 維繫人際和諧
- 6、**統合綜效** → 化解衝突、找到出路
- 7、**不斷更新** → 改變自己與他人的人生